



相談室だより No.7



肌寒く感じる毎日になってきましたが、みなさん体調など崩していませんか。健康な状態とは、からだも心も健康であることだとよくいわれています。からだに不調はないけれど、心がモヤモヤしたり、イライラしたりするということはありませんか？そんなとき、みなさんは、どのように対処していますか？

「怒りのコントロール」をテーマに、スクールカウンセラーの石野さんより、お話をいただきました。

最近、あなたは「イラッ」とすることがありましたか？

私は健康のチェック項目の1つとして、「食生活」をよく取り上げますが、「食生活」と「怒り」は結びつきが強いように思います。

例えば、「今日は腹が立つから、何も食べない!」、「ムシャクシャするから、やけ食いだ!」等です。

いずれの場合も怒りに駆られており、その原因は周囲の人やその時の状況にあるかのようです。

なるほど、誰かにそそのかされたり、思い通りにならない状況におかされると、怒りに駆られることはあるでしょう。

でも、誰かにそそのかされたり、思い通りにならない状況におかされたら、誰もが怒りに駆られてしまうものなのではないか？

そう考えると、現状に対して冷静に対処できるかどうか、怒りに駆られるかどうかの分かれ目になるように思います。

もしかしたら、怒りに駆られるかどうかは、「自分次第」なのかもしれません。

今日は、怒りのメカニズムについて考えてみましたが、次回は怒りに駆られそうになった時の対処法について、取り上げてみたいと思います。



☆自分で解決できないことや、友人や両親、先生にも話しづらいことなどがあれば相談に来てくださいね。

相談室の場所は、西館1階の国際交流センター(視聴覚室)横です。

また、保護者の方も気兼ねなくご利用いただくことができます。

話をすることで気持ちが軽くなったり、解決の糸口がみつかったりするかもしれません!

★平成29年度11月の相談室開室予定日★

11/15 (水)	15時30分~	石野 学 先生 (スクールカウンセラー)	原則(予約)
11/27 (月)			



*相談系の先生 武友先生(英語科) 原田先生(国語科) 中津先生(社会科) 中山陽先生(家庭科)

*スクールカウンセラーへの予約の仕方

- ① 相談系の先生に申し出てください。
- ② 相談室の前にある相談予約カードに必要事項を記入しポストに入れてください。

*スクールカウンセラーに事前予約できなかった場合でも、相談系まで申し出て空きがあれば相談できることもあります。急に相談したくなった!話を聞いてほしい!というときでも問い合わせてくださいね。

すこやか教育相談に関する電話番号を紹介しておきます。

すこやかホットライン子ども専用 TEL 06-6607-7361 sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp	高校中退に関する相談 TEL06-6607-7353
さわやかホットライン保護者専用 TEL 06-6607-7362 sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp	FAX での相談 06-6607-9826 URL http://www.osaka-c.ed.jp/sukoyaka/